



バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラール尼崎
10月7日(月)～10月13日(日)

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	和食 おにぎり(鮭・おかか) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 434kcal /2.8g	ロールキャベツの旨煮 コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.1g	生姜天すつまあげの盛り合わせ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /2.9g	出し巻き卵 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 498kcal /3.1g	赤魚の煮付け 小松菜の海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457kcal /3.1g	菜めし粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 452kcal /3.2g	豆腐のふわふわ寄せ インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g
	洋食 ハムソーテとハッシュドポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 549kcal /3.2g	チーズオムレツ コーンサラダ パン ミルク デザート 565kcal /3.0g	ピザトースト オニオンサラダ ミルク デザート 554kcal /3.2g	ミートボールと野菜のコンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.9g	ウインナーとブロッコリーの卵炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 514kcal /3.1g	エビと野菜のソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 536kcal /3.2g	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 538kcal /3.1g
昼食	日替A 鶏の味噌漬け焼き かりわーとカニカマの甘酢和え ご飯 すまし汁 デザート 539kcal /3.2g	白身魚のフライ 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /2.9g	豚肉のホイコーロー しろ菜のなめたけ和え ご飯 スープ デザート 578kcal /3.1g	さばの煮付け 長芋の短冊 ご飯 味噌汁 デザート 541kcal /3.0g	牛肉のニラもやし炒め 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 534kcal /3.0g	アジの梅しそ焼き オクラと茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 529kcal /3.2g	豚肉のピカタ 青梗菜のナムル ご飯 スープ デザート 575kcal /3.0g
	日替B カレーうどん かりわーとカニカマの甘酢和え ご飯 デザート 617kcal /3.3g	ビビンバ丼 温野菜サラダ 味噌汁 デザート 599kcal /3.3g	シーフードピラフ しろ菜のなめたけ和え スープ デザート 585kcal /3.2g	たらこクリームスパゲティ 長芋の短冊 ゆかりご飯 味噌汁 デザート 593kcal /3.2g	助六ずし 五目煮豆 味噌汁 デザート 528kcal /2.9g	木の葉丼 オクラと茗荷の和え物 味噌汁 デザート 574kcal /3.3g	味噌ラーメン 青梗菜のナムル ご飯 デザート 601kcal /3.1g
夕食	日替A 赤カレイの煮付け 焼きなすの銀あんがけ 小松菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	銀むつの照り焼き 揚げ出し豆腐 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 653kcal /3.1g	銀鮭の西京焼き 山菜の卵の花 温玉とろろ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 582kcal /3.1g	すずきのあられ揚げ アスパラとツナの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	糸より鯛のチーズパン粉焼き 南瓜の煮物 もずくとイカの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 668kcal /3.1g	ぶりの塩焼き 金平ごぼう 青菜の和え物 ご飯 豚汁 漬物 デザート 635kcal /3.0g	平目のムニエル レモンソースがけ ★タコとキノコのバター醤油炒め 胡瓜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.3g
	日替B トンカツ 焼きなすの銀あんがけ 小松菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 728kcal /3.1g	牛肉と野菜のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	酢鶏 山菜の卵の花 温玉とろろ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal /3.3g	ビーフシチュー アスパラとツナの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 漬物 デザート 713kcal /3.3g	もち豚と煮玉子の甘辛煮 南瓜の煮物 もずくとイカの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.2g	鶏肉と野菜の黒胡椒焼き 金平ごぼう 青菜の和え物 ご飯 豚汁 漬物 デザート 670kcal /3.3g	牛肉のすき煮 ★タコとキノコのバター醤油炒め 胡瓜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 693kcal /3.2g

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約票は 10月1日 正午 までにご提出下さい。
ご予約の変更は前日の13時30分までにご提出下さい。
★マークは新メニューです。
仕入れの都合により、メニューが変更になることがあります。

心をこめて Smile & Speedy

